

FERMENTOR ZELENJAVE



Enostavna fermentacija raznovrstne zelenjave in sadja za pripravo okusnih jedi, kot so fermentirano zelje, kimči, mešana zelenjava in drugih receptur v manjših količinah.



STEKLENA UTEŽ

Kakovostna steklena utež potiska zelenjavo navzdol.



STISKALNA VZMET

Izdelana iz nerjavečega jekla za večjo silo pri potiskanju zelenjave navzdol.



FERMENTACIJSKA URA

Sledite času fermentacije za najboljše rezultate.



PUMPICA

Omogoča črpanje zraka iz kozarca za optimalne pogoje fermentacije.



FILTER

Aktivno oglje nevtralizira neprijetne vonjave med fermentacijo.



MOŽNOST NALAGANJA

Za več prostora v shrambi lahko kozarce naložite enega na drugega.

SESTAVLJANJE








PROSTORNINA

Manjši Kefirko kozarec ima prostornino 900 ml, večji pa 1400 ml.



SKRB ZA FERMENTOR ZELENJAVE

-  Pred prvo uporabo operite vse dele s toplo vodo in detergentom. Detergent pred uporabo temeljito operite. Izdelek ni namenjen pranju v pomivalnem stroju.
-  Fermentor zelenjave med fermentacijo ne sme biti izpostavljen neposredni sončni svetlobi; prav tako ga ne postavljajte v bližino virov toplote na kuhinjskem pultu.
-  Filter z aktivnim ogljem na zgornjem pokrovu se lahko zamenja, ko preneha opravljati svojo funkcijo (po nekaj mesecih nenehne uporabe).
-  Ko pritrdite silikonsko pumpico na barvni pokrov, pazite, da se robovi tesno prilegajo na plastični rob odprtine v pokrovu.
-  Odstranite silikonsko pumpico in tesnilni obroč na spodnji strani pokrova in ju operite v vodi in detergentu. Preden ju namestite nazaj, morata biti oba dela popolnoma suha.

KAKO ZAČETI

Kot pri ostalih načinih fermentacije je pomembno, da se zanašate na svoj okus in vonj. Eksperimentiranje je način učenja.

Cilj fermentacije zelenjave in sadja je, da živila lahko shranimo za kasneje in jih naredimo bolj hranljiva in zdravju koristna. Za začetek je potrebno le nekaj sestavin (zelenjava), ki že vsebujejo vse potrebne mikroorganizme za začetek fermentacije, ter sol, ki deluje kot konzervans in zaviralec škodljivih bakterij.



VODIČ S KORAKI

1. Pripravite sestavine - Najprej operite in osušite zelenjavo (ali sadje). Če tako zahteva recept, jo lahko za nekaj ur ali čez noč namočite v slanici (raztopini soli in vode) Narežite ali naribajte - če je zelenjava majhna, jo lahko pustite tudi celo.
2. Dodajte sol - ali prelijte s slanico.
3. Zmešajte in stisnite - z rokami ali s tolkačem zmešajte in dobro stisnite zelenjavo, da bo spustila sok. Zmešajte vse sestavine skupaj in jih začinite.



4. Naložite v kozarec - Pomembno je, da jih tesno potlačite v kozarec, da se znebite zračnih žepkov. Tudi celo zelenjavo ali večje kose tesno naložimo v kozarec, vendar pazimo, da je pri tem preveč ne poškodujemo.



5. Uporabite stekleno utež - na vrh položite stekleno utež, da zelenjava ostane potopljena v lastnem soku ali slanici. Za večjo silo lahko uporabite tudi stiskalno vzmet.



6. Pokrijte in izčrpajte zrak - Pokrijte s pokrovom in nastavite prvi dan fermentacije ter s pomočjo silikonske pumpice v pokrovu izčrpajte odvečen zrak v kozarcu.



7. Pustite fermentirati - Glede na recept pustite zelenjavo fermentirati nekaj dni ali več tednov. Najbolj aktivna je fermentacija v prvih nekaj dneh. Po dnevu ali dveh preverite okus in kislost ter se odločite, ali boste fermentacijo nadaljevali ali jo ustavili.

POTEK FERMENTACIJE

1. dan:

Slanica (sol, voda, sok zelenjave) prepreči razvoj škodljivih bakterij, dobre bakterije lahko kolonizirajo v kozarcu.

1.-3. dan:

Bakterije začnejo pretvarjati sladkor v kislino, formirajo se mehurčki CO₂.

Po 4. dnevu:

Povečana raven kislosti: proces staranja. *Lactobacillus* dobro uspeva v tem okolju.

OCENA TRAJANJA FERMENTACIJE

1-3 dni:

hren, kečap, jagode, teriyaki omaka, brusnična omaka, hladno varjena kava, salsa, čatni, pesto, sadna marmelada ...

3-7 dni:

kimči, čili omaka, bučke, sadni kimči, brokoli ...

7-14 dni:

fižol, redkvice, pesa, mešana zelenjava, koromač, vložena jajca, česen, žajbelj, gorčica, zeljna solata, ingver ...

Več kot 14 dni:

fermentirano zelje, kumarice, šparglji, limone, listi trte ...

NASVETI ZA FERMENTACIJO



Po končani fermentaciji previdno odprite oba pokrova. Odstranite stekleno utež in odstranite vso ali del fermentirane zelenjave. Lahko jo shranite v istem kozarcu ali jo preložite v več manjših in postavite v hladilnik.



Fermentirate lahko skoraj vse, vendar skušajte izbrati lokalno pridelano ekološko gojeno zelenjavo in sadje.



Glede na zelenjavo in recept lahko zelenjavo narežete z nožem ali naribate z rezalnikom. Če pripravljate fermentirano zelje, boste uporabili rezalnik, da ga naribate na tanke trakove. Ko pa fermentirate bučke, jih boste narezali na večje kose.



S soljenjem se iz zelenjave običajno izloči dovolj soka, ki zadostuje, da je zelenjava v njem potopljena. V nasprotnem primeru pripravite slanico, v katero potopite sestavine.



Pri uporabi slanice morate preveriti, da je tekočina zapolnila vse kotičke v kozarcu in ste se znebili zračnih mehurčkov.



Za mešanje in tlačenje zelenjave lahko uporabite tolkač. Bolj kot zelenjavo “poškodujete”, več soka bo izločila.



Vedno pustite dovolj prostora na vrhu, ker bo zelenjava med fermentacijo še izločala sok.

